

2023年度日程表

《お問い合わせ先》

三好ともいきスポーツクラブ事務局

TEL 0561-36-6614

(東海学園大学内) 受付時間 10時半～15時(金土日・祝日を除く)

健康運動倶楽部	筋力アップ教室
ヨガ&栄養学	ポールウォーキング
グランドゴルフ	キッズ&ファミリーダンス教室
公園体操	ピンポン&ゴルフ

大学休み

※下記日程表は、東海学園大学の行事日程等で変更になる場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※4月1日入学式

※4月6日花まつり

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※5月3日開講日

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※6月11日オープンキャンパス

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	※7月25日～31日定期試験期間					

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※8月6日オープンキャンパス

※8月9日～15日閉鎖期間

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

※9月8日～12日秋ガイダンス予定

※9月14日～秋学期講義開講(1/20迄)

※9月18日開講日

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※10月1日ミニオープンキャンパス

※10月4日学部行事

※10月9日開講日

※10月21日大学祭

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

※11月7日学園創立記念日

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※12月26日～1月4日閉鎖期間

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※1月13日～14日大学入学共通テスト

※1月22日～27日定期試験期間

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

※2月1日～2日卒論発表会

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※3月15日卒業式

※3月24日ミニオープンキャンパス

※3月25日2024年度ガイダンス開始予定

<注意①>「ピンポン倶楽部」

<注意②>「女性のためのヨガ&栄養学」

<注意③>「健康運動倶楽部」

... 4月～8月(春学期) 5号館3階アリーナ、月曜10時00分～12時00分 開放中

... 9月～3月(秋学期) 5号館2階ダンススタジオ、月曜13時30分～15時30分 予定

... 4月～8月(春学期) 5号館2階ダンススタジオ、隔週月曜13時30分～14時30分 開催中

... 9月～3月(秋学期) 5号館2階ダンススタジオ、隔週月曜10時30分～11時30分 予定

... 4月～8月(春学期) 5号館2階ダンススタジオ、隔週月曜13時30分～14時30分 開催中

... 9月～3月(秋学期) 5号館2階ダンススタジオ、隔週月曜 9時30分～10時30分 予定

2023年度 総合型地域スポーツクラブ 三好ともいきスポーツクラブ(春)

【会員登録】

- ・下記通年プログラム参加には**会員登録が必要**です。
- ・会員登録及びスポーツ安全保険は毎年度更新が必要です。(右表参照)
- ・新型コロナウイルスの感染状況によっては、プログラムを休止する場合があります。

【年会費】		【スポーツ安全保険料】		【参加費】
対象	年会費	対象	保険料	参加する 教室等の参加費
高校生～64歳	2,000円	中学生以下	800円	
65歳以上	2,000円	高校生～64歳	1,850円	
		65歳以上	1,200円	

※登録時の年齢を適用

プログラム	内容	日程	場所	参加費(回)	備考	
子育て世代 & 子ども	女性のためのヨガ&栄養学 ～フェムケアダイエット～ (三輪愛彩 先生 ヨガインストラクター/管理栄養士)	①女性が高まる魅せ方 (立ち方・歩き方) ②女性ホルモンバランスを整える ヨガと栄養学	隔週月曜 13:30～14:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	800円 (保険料込み)	【対象】30代～50代 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※お子様連れも参加可能
	キッズ&ファミリーダンス教室 (田中 望 先生) ★初回体験レッスン有★	小学生を対象に、東海学園大学スポーツ健康科学部の 教員がダンスの基礎を楽しく丁寧に指導し、学生がサ ポートします。	月1回 金曜(2部制) (5月～8月計4回) 16:00～18:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	800円(子どもだけ) 1,000円(ファミリー)	【対象】小学生&ファミリー 【定員】20名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ
一般 & 高齢者	健康運動倶楽部 (桜井佳世 先生)	ボールやマットを使い簡単な筋力トレーニングやバラ ンス運動、 音楽を使った体操で有酸素運動、 楽しく体力を向上していきましょう。	隔週月曜 13:30～14:30	東海学園大学三好キャンパス 5号館2階ダンススタジオ	500円	【対象】20歳以上 【定員】20名(先着順) 【募集方法】会場で受付
	グラウンドゴルフ倶楽部 (島岡 清 先生)	グラウンドゴルフはルールや技術が簡単なので、初め ての方でも参加したその日から楽しく行うことができ ます。必要な用具は揃っていますので、手ぶらで参加 することが可能です。	毎週火曜 9:30～10:30	東海学園大学三好キャンパス 第2グラウンド	無 料	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	公園体操 (島岡 清 先生)	身近な公園を活用して、簡単な筋トレやポールウォー キングを行います。 地域の交流の場ともなっていますので、お気軽にご参 加ください。	毎週水曜 9:30～10:30	三好丘桜公園 (三好丘桜三丁目)	無 料	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
	筋力アップ教室 (尾崎隼朗 先生)	自分の体重やチューブを利用した筋トレで筋力アップを目 指す初心者・中級者向けの教室です。スクワットや腹筋運 動など基礎からじっくり指導します。しっかりと筋肉をつ ければ動くことが楽になり、より元気な生活を送れるよう になるはずですよ。	毎週水曜(全12回) 10:50～11:50 ※5/3はお休み	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	5,000円 ※12回分 (保険料込み)	【対象】22歳以上 (原則、学生不可) 【定員】30名(先着順) 【募集方法】事前申込制 ※詳細は別紙チラシ
	ポールウォーキング倶楽部 (島岡 清 先生)	ポールウォーキングは通常のウォーキングに比べて上 半身の筋肉も使うのでより多くの健康づくり効果が期 待できます。なお、ポールは用意してあります。	毎週木曜 9:30～10:30	東海学園大学 三好キャンパス内および外周	100円	【対象】20歳以上 【定員】制限なし 【募集方法】会場で受付
イベント	かけっこ教室 (黒須雅弘 先生、木村華織 先生)	大学生と一緒に、走って、跳んで、投げて、楽しくか らだを動かそう!	秋学期2回 11月/3月	東海学園大学三好キャンパス 第1グラウンド	無 料	【対象】小学生(全年齢) 【定員】先着順 【募集方法】事前申込制 ※雨天アリーナ
施設 開放	ピンポン倶楽部	隙間時間に汗を流しに来ませんか! 月曜午前に、お部屋を開放しています。 お気軽に大学へお越しください。	毎週月曜 10:00～12:00	東海学園大学三好キャンパス 5号館3階アリーナ	100円	幼児からシニア世代まで (子供の場合は保護者同伴での参加) ※指導者はいません
	ゴルフ倶楽部	アプローチ中心の打ちっぱなし。 練習場を開放しています。 お気軽に大学へお越しください。	毎週月曜 10:00～12:00	東海学園大学三好キャンパス 5号館横(東側)ゴルフ練習場	100円	子供からシニア世代まで (子供の場合は保護者同伴での参加) ※指導者はいません